



ENCONTRAR+SE



UPA FAZ A DIFERENÇA: O COMBATE AO ESTIGMA COM OS JOVENS

LUÍSA CAMPOS | FILIPA PALHA
MCAMPOS@PORTO.UCP.PT



WORKSHOP ESTIGMA E DOENÇA MENTAL: DIFERENTES “FRENTES DE COMBATE”
VI CONGRESSO NACIONAL DE PSIQUIATRIA E SAÚDE MENTAL | 6 DE DEZEMBRO DE 2010

Projecto co-financiado



Alto Comissariado
da Saúde



FUNDAÇÃO
CALOUSTE
GULBENKIAN



Com o apoio científico:

CATÓLICA
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO
Faculdade de Educação e Psicologia



Enquadramento do
projecto



Objectivos | Duração |
Fases | Participantes



UPA FAZ A DIFERENÇA
introdução



Estudo piloto | Alguns
resultados *focus group*



Estado da arte
internacional | Nacional



Resultados | Questionário
e Acções de sensibilização

ENQUADRAMENTO DO PROJECTO





ENQUADRAMENTO DO PROJECTO

1

ENCONTRAR+SE

2

Movimento UPA'08 – **U**nidos **P**ara **A**judar

UPA FAZ A DIFERENÇA |

INTRODUÇÃO



UNIDOS
PARA AJUDAR

UPA

FAZ A
DIFERENÇA



ENCONTRAR+SE



Alto Comissariado
da Saúde



FUNDAÇÃO
CALOUSTE
GULBENKIAN



CATÓLICA
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO
Faculdade de Educação e Psicologia



UPA FAZ A DIFERENÇA | INTRODUÇÃO

Promoção da saúde e a Prevenção das doenças

reconhecidas “como uma prioridade”

Conferência Ministerial sobre Saúde Mental (WHO, 2005)

Declaração para a Europa ([www.who.dk/mental health](http://www.who.dk/mental%20health), 2005)



UPA FAZ A DIFERENÇA | INTRODUÇÃO

Falta de informação + Estigma

São um importante obstáculo à “promoção da saúde mental”

Schulze et al., 2003; Stuart, 2006; Pinfold et al., 2003, 2005



UPA FAZ A DIFERENÇA | INTRODUÇÃO

PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL | FORMAÇÃO DE ATITUDES

1. Atitudes em relação aos problemas de saúde mental são adquiridas, **gradualmente**, sendo que têm a sua **origem na infância**, consolidando-se durante a idade adulta
2. Vantagem de intervir durante a juventude: Altura em que as atitudes são ainda **maleáveis** e **modificáveis**

Wahl, 2002



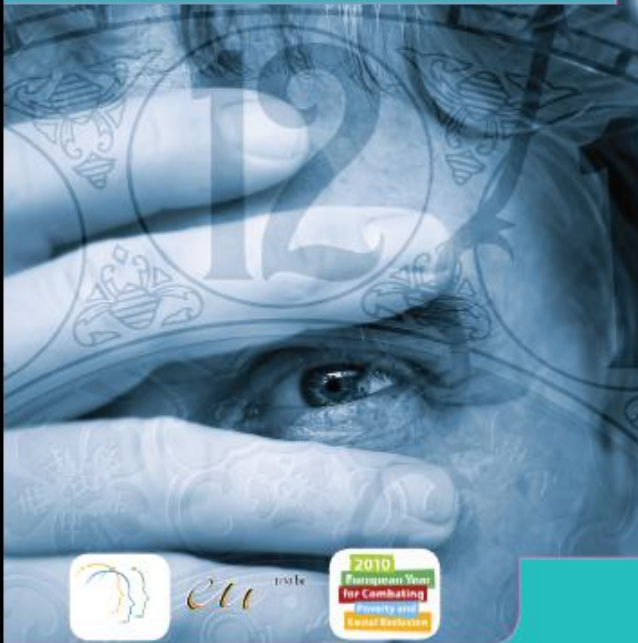


Background document for the theme

**"Promoting Social Inclusion and Combating Stigma for
better Mental Health and Well-being"**

Organised by the European Commission and the
Health with the support of the Belgian Presidency of the EU

8th- 9th November 2010, Lisbon



eu



Pupils, students and health professionals seem to be a good target

They "are an important target group to change attitudes and behaviour, because changes in attitude and behaviour will take place already at an early age" (Burfeind, 2010).

Why this matters?

"Evidence shows that addressing stigma early has a positive effect on young people as they grow.

There is also anecdotal evidence to suggest that reaching young people has an effect on the attitudes of others in the household" (Burfeind, 2010).



UPA FAZ A DIFERENÇA | INTRODUÇÃO

JOVENS | UM GRUPO- ALVO PRIORITÁRIO

1 em cada 5 adolescentes irá passar pela experiência de um problema psicológico significativo durante a escolaridade e, muitos mais, irão ter problemas psicossociais que vão interferir no seu funcionamento a diferentes níveis

Patel et al., 2007; Stuart, 2006

¼ dos jovens irá experienciar um problema de saúde mental ao longo da vida
OMS, 2008

A maior parte das perturbações mentais, ainda que apenas tratadas mais tarde, **aparecem durante a juventude**

Kelly et al., 2007; Patel et al., 2007

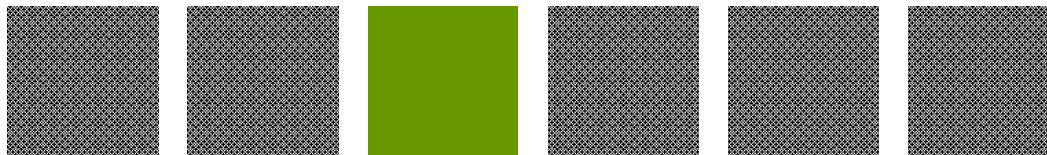


UPA FAZ A DIFERENÇA | INTRODUÇÃO

JOVENS | UM GRUPO- ALVO PRIORITÁRIO

**... para iniciativas de sensibilização/ informação sobre
saúde mental**

ESTADO DA ARTE





ESTADO DA ARTE | INTERNACIONAL

PROGRAMAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE | *School-based interventions*

ESCOLA | Contexto privilegiado de acesso aos jovens

Kelly, Jorm & Wright, 2007; Wyn et al., 2000;



ESTADO DA ARTE | INTERNACIONAL

PROGRAMAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE | *School-based interventions*

AUSTRÁLIA

MindMatters – “Understanding mental illness” Wyn et al., 2000

Beyoundblue Schools Research Initiative – mental health literacy component

Spence et al, 2005

Mental Illness Education Richwood et al., 2004



ESTADO DA ARTE | INTERNACIONAL

ESTADOS UNIDOS

The Science of Mental Illness Watson et al, 2004

Mental Illness Awareness Week program Battaglia et al., 1990

REINO UNIDO

Mental Health Awareness in Action program Pinfold et al., 2003

ALEMANHA

Crazy? So what! It's normal to be different Richter-Werling et al., 2003

Também está a ser utilizado na republica checa e na eslováquia

BASTA - the alliance for mentally ill people Wundsam, 2004

German learning package "The Mentally Ill" (13-17 anos)



Saúde Escolar

**PROGRAMA NACIONAL
DE SAÚDE ESCOLAR**

Despacho n.º 12.045/2006 (2.ª série)
Publicado no Diário da República n.º 110 de 7 de Junho

Ministério da Saúde



Direção-Geral da Saúde

Divisão de Saúde Escolar



ESTADO DA ARTE | NACIONAL

PROGRAMA NACIONAL E SAÚDE ESCOLAR | 2006|

Despacho n.º 12.045/2006 (2ª série)

A maior parte dos problemas de saúde e de comportamentos de risco pode ser prevenida ou significativamente reduzida através de ***Programas de saúde escolar efectivos***



ESTADO DA ARTE | NACIONAL

PROGRAMA NACIONAL E SAÚDE ESCOLAR | 2006|

Despacho n.º 12.045/2006 (2ª série)

4 Áreas de intervenção prioritárias: (1) **Saúde individual e colectiva**; (2) Inclusão escolar; (3) Ambiente escolar; (4) Estilos de vida

1 dos objectivos: **Promover a saúde mental na escola**

- Desenvolver competências pessoais e sociais
- Criar um clima amigável
- Combater o abandono e a exclusão social
- Identificar crianças em risco
- Promover a equidade dos alunos



ESTADO DA ARTE | NACIONAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO | 2007 |

Grupo de Trabalho para a Educação Sexual/ Educação para a Saúde (**GTES**)

Objectivo: assegurar que a Educação para a Saúde seria incluída nos currículos escolares até 2007



GTES IDENTIFICA 4 ÁREAS PRIORITÁRIAS:

- 1) abuso de substâncias
- 2) doenças sexualmente transmissíveis
- 3) alimentação e actividade física
- 4) prevenção da violência e promoção do bem-estar/ **saúde mental**



ESTADO DA ARTE | NACIONAL

SÍNTESE

1. **Não é clara** a forma como se pretendem tratar as questões de saúde mental em contexto escolar
2. Até à data, desconhecemos a existência de intervenções **sistematizadas** destinadas a **combater o estigma** associado aos problemas de saúde mental junto de jovens estudantes



ESTADO DA ARTE | NACIONAL

PROGRAMAS DE PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL em Portugal

- Grupo Aventura Social (Matos et al., 2007, Faculdade de Motricidade Humana)

Grupo tem vindo a desenvolver diversas investigações no domínio da promoção da saúde e comportamento social

- ENCONTRAR+SE (Campos, Palha, Veiga, Dias, Lima et al., 2010)

UPA FAZ A DIFERENÇA: Acções de sensibilização pró-saúde mental (2009-2011)

OBJECTIVOS | DURAÇÃO | FASES | AMOSTRA





OBJECTIVOS

OBJECTIVO GERAL

Contribuir para o aumento do conhecimento sobre problemas de saúde mental num grupo de 500 jovens do ensino secundário [15-18 anos], no sentido de,

- incentivar a procura precoce de ajuda e diminuir atitudes estigmatizantes
- sensibilizar para a necessidade de promoção de saúde mental



OBJECTIVOS

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

- (1) Avaliar os conhecimentos sobre problemas de saúde mental que alunos do ensino secundário possuem
- (2) Realizar o levantamento de mitos e crenças sobre problemas de saúde mental junto de alunos do ensino secundário
- (3) Transmitir informações sobre os principais sinais e sintomas de alerta para o risco de perturbação mental a um grupo de alunos do ensino secundário
- (4) Divulgar o movimento UPA – Unidos para ajudar - no sentido de sensibilizar para o impacto do auto/hetero-estigma
- (5) Avaliar a eficácia da iniciativa e de necessidades futuras de intervenção



DURAÇÃO | FASES | AMOSTRA

DURAÇÃO DO PROJECTO: 2 anos

FASES:

PRÉ-INTERVENÇÃO - Avaliação "Questionário UPA FAZ A DIFERENÇA"

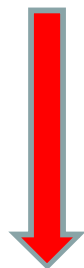
INTERVENÇÃO – 2 sessões de sensibilização

PÓS-INTERVENÇÃO – Avaliação da eficácia da intervenção

AMOSTRA: 500 jovens | Zona Norte de Portugal



FASES

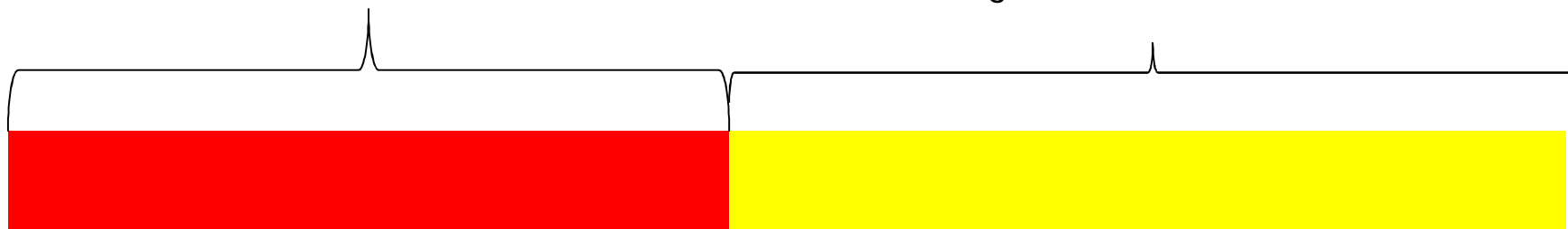


ESTUDO PILOTO

Set 2009-Jul 2010

...500 JOVENS

Ago 2010 – Jul 2011





ESTUDO PILOTO

ESTUDO PILOTO

DURAÇÃO: 1 ano

OBJECTIVOS

Levantamento de conhecimentos sobre questões de saúde mental, junto de jovens do ensino secundário (15-18 anos):

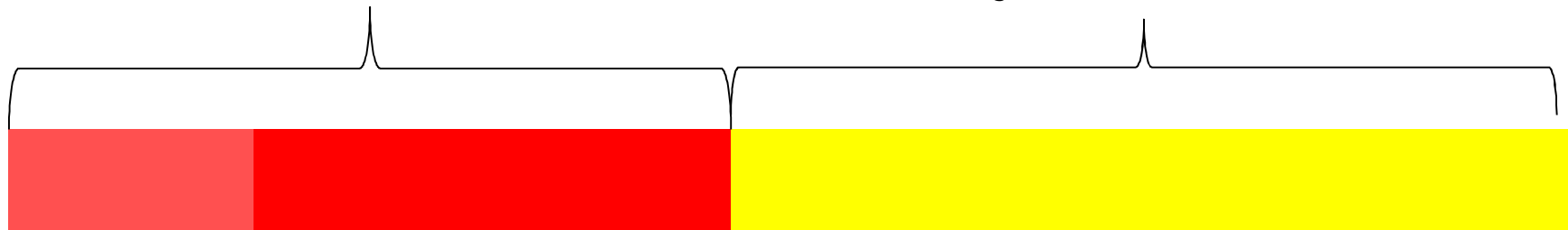
1. Desenvolvimento de um questionário
2. Desenvolvimento das acções de sensibilização

ESTUDO PILOTO

...500 JOVENS

Set 2009-Jul 2010

Ago 2010 – Jul 2011



Focus group | alunos

Focus group | agentes educativos



ESTUDO PILOTO

FOCUS GROUP - ensino público e privado

- ***6 focus group com ALUNOS***

Alunos do 10º, 11º e 12º anos

- ***6 focus group com AGENTES EDUCATIVOS***

Pais, Professores, Directores



ESTUDO PILOTO | GUIÃO

GUIÃO FOCUS GROUP | ÁREAS

Definição perturbação mental | Que imagem/palavra associam à perturbação mental?

Causas na perturbação mental | De onde “vem” a perturbação mental?

Riscos na perturbação mental | Há pessoas que correm mais risco de terem uma perturbação mental? Que tipo de situação(ões) põe uma pessoa em risco?

Impacto da perturbação mental | Como a perturbação mental interfere na vida? Tem consequências?

Diagnóstico/prognóstico/tratamento da perturbação mental | Como acham que as pessoas podem ser ajudadas? O que acham que acontece ao longo do tempo? Existe uma cura para as perturbações mentais?



ESTUDO PILOTO | GUIÃO

GUIÃO FOCUS GROUP | ÁREAS

Intenções comportamentais | E se vos fosse diagnosticada uma perturbação mental? E se fosse diagnosticada a uma pessoa com quem vocês se relacionam? Como reagiriam?

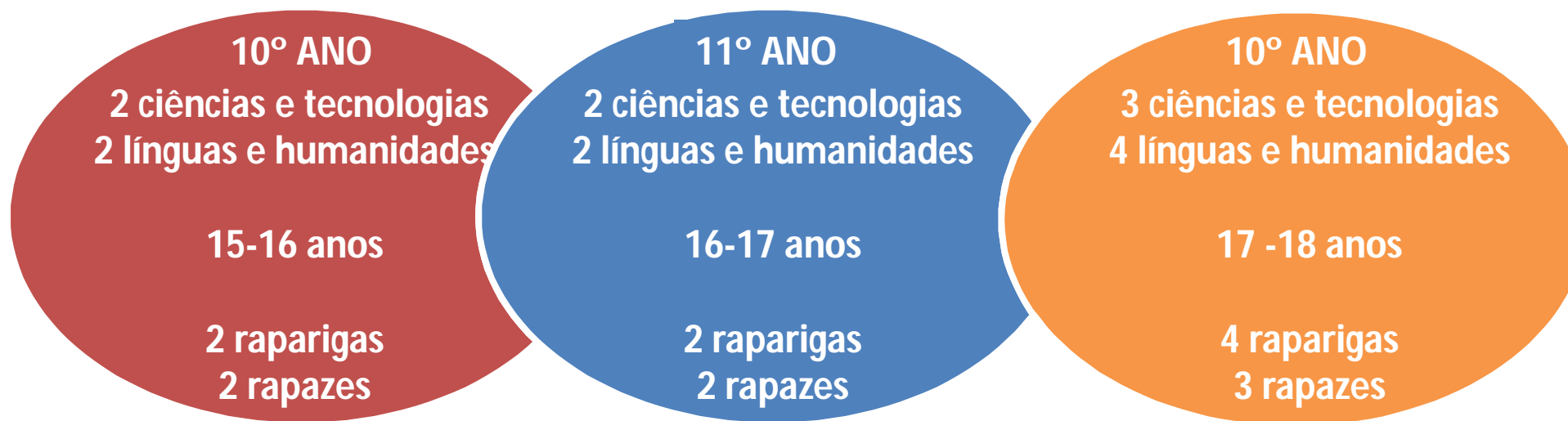
Definição saúde mental | Qual é a ideia que têm sobre saúde mental?

Promoção de saúde mental | Do que é que acham que depende a nossa saúde mental / bem-estar?

Levantamento de necessidades | Alguma vez participaram ou tomaram conhecimento de algum programa de promoção da saúde mental? Se na vossa escola fosse criado um programa de promoção de saúde mental, o que achavam? ...



ESTUDO PILOTO | ALUNOS ENSINO PÚBLICO





ESTUDO PILOTO | RESULTADOS QUALITATIVOS

REACÇÃO AO CONVITE PARA PARTICIPAR NOS GRUPOS DE DISCUSSÃO...

Curiosidade

"Tive curiosidade"

Interesse

"Achei interessante"

Incerteza

"Ainda pensei... faço, não faço"



ESTUDO PILOTO | RESULTADOS QUALITATIVOS

INFORMAÇÃO SOBRE PERTURBAÇÃO MENTAL

Terminologias

"Atrasado"

Exemplos

"Depressão"

Características

"A pessoa não é independente"

Imagens ou
palavras
associadas

"É muito estranho"



ESTUDO PILOTO | RESULTADOS QUALITATIVOS

IMPACTO DA PRESENÇA DE UMA PERTURBAÇÃO MENTAL

No próprio

"Entrava numa fase de negação"

Nas pessoas
com PM

"Vão para o manicómio"

Nas pessoas
próximas

"Iamos ficar sempre de pé atrás"



ESTUDO PILOTO

RESULTADOS QUALITATIVOS

TRATAMENTO DAS PERTURBAÇÕES MENTAIS

Existência
ou não de
tratamento

"Acho que pode haver tratamento"

Necessidade
de
tratamento

"As pessoas não conseguem ultrapassar
o problema sozinhas"



ESTUDO PILOTO | RESULTADOS QUALITATIVOS

INTERVENÇÃO EM MEIO ESCOLAR

**Formato das
sessões**

"Acho que levar um testemunho
de qualquer pessoa que viveu"

**Número de
participantes**

"Tinham de ser poucas pessoas "

**Temas a
abordar**

"Primeiro definir o que é
saúde e doença mental"



ESTUDO PILOTO | RESULTADOS QUALITATIVOS

INTERVENÇÃO EM MEIO ESCOLAR | CONT.

**Idade dos
participantes**

"A partir do 9º é mais aconselhável"

**Opinião relativa
à intervenção na
escola**

"Eu acho que era importante!"

Participação

"Participava. Eu acho"



ESTUDO PILOTO | RESULTADOS QUALITATIVOS

DIFICULDADES E DÚVIDAS EM RELAÇÃO AO TEMA

Definição de
perturbação
mental

"Se me pedissem para definir
doença mental eu não sabia"

Definição de
saúde
mental

"Agora assim de repente... Não sei..."

Impacto do
diagnóstico

"Acho que as coisas mudam um bocado...
não sei bem como explicar"

Causas/ origens
da perturbação
mental

"Acho que também pode ser hereditário
mas também não sei"



ESTUDO PILOTO | RESULTADOS QUALITATIVOS

DIFICULDADES E DÚVIDAS EM RELAÇÃO AO TEMA | CONT.

Prognóstico
das
perturbações
mentais

“Se calhar há pessoas suficientemente fortes... não sei!”

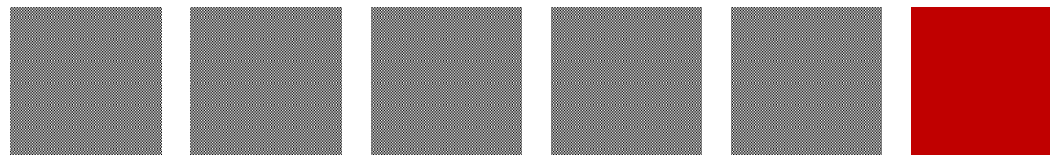
Tratamentos

“Não sei se há tratamento...”

Exemplos de
perturbações
mentais

“O Alzheimer é uma doença mental?”

RESULTADOS | QUESTIONÁRIO





QUESTIONÁRIO

1 – Data de Nascimento ____/____/____; 2 – Género: ☐ Masculino ☐ Feminino

3 – Estado civil: ☐ Solteiro(a) ☐ Outro _____;

4 – Ocupação/ Profissão: ☐ Estudante ☐ Trabalhador-estudante: _____;

5 – Ano de escolaridade: ☐ 10º ☐ 11º ☐ 12º

6 – Já alguma vez repetiste um ano?: ☐ Não ☐ Sim ☐ 1 vez ☐ +1 vez

7 – Área: ☐ Ciências e tecnologias ☐ Artes visuais
 ☐ Línguas e humanidades ☐ Ciências sócio-económicas

8 – Ocupação dos tempos livres:

☐ Desportivas Regularidade: ☐ 1x semana ☐ 2x semana ☐ +2x semana

☐ Artísticas Regularidade: ☐ 1x semana ☐ 2x semana ☐ +2x semana

Outras ocupações: ☐ Leitura ☐ Televisão ☐ Cinema ☐ Internet Outra: _____

9 – Nacionalidade: ☐ Portuguesa ☐ Outra

10 – Concelho de Residência: _____; ☐ Cidade ☐ Vila ☐ Aldeia

11 – Local: ☐ Bairro residencial ☐ Rua Comercial ☐ Bairro operário ☐ Bairro Social

12 – Tipo de habitação: ☐ Quinta ☐ Moradia ☐ Apartamento ☐ Barraca

13 – Estado de conservação da habitação: ☐ Bem conservada ☐ Deteriorada ☐ Mau estado



14 - Agregado Familiar. Em relação às pessoas com quem vives indica:

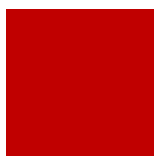
[illegible]



QUESTIONÁRIO

I – No quadro que se segue encontras uma série de afirmações com as quais podes, ou não, concordar. Em relação a cada uma delas, indica o quanto concordas ou discordas, colocando uma X. Se não perceberes alguma das afirmações, pedimos-te que assinales, sublinhando.

	Discordo totalmente (0)	Discordo (1)	Não concordo, nem discordo (2)	Concordo (3)	Concordo totalmente (4)
1. As pessoas com uma perturbação mental afastam-se dos seus familiares.					
2. Uma pessoa com uma perturbação mental pode, eventualmente, recuperar.					
3. É difícil falar com uma pessoa com uma perturbação mental.					
4. Uma pessoa com uma perturbação mental melhoraria se fosse tratada e apoiada.					
5. As pessoas com uma perturbação mental são rejeitadas socialmente.					
6. As pessoas são, de forma geral, simpáticas e atenciosas com as pessoas que sofrem de perturbação mental.					
7. As pessoas com uma perturbação mental afectam negativamente a vida das suas famílias.					
8. Uma pessoa com perturbação mental sente o que todos nós, por vezes, sentimos.					
9. As pessoas com uma perturbação mental afastam-se dos seus amigos.					
10. O tratamento pode ajudar as pessoas com perturbação mental a terem vidas normais.					
11. As pessoas com uma perturbação mental são rejeitadas pelas suas famílias.					
12. Qualquer pessoa pode ter, em algum momento da sua vida, uma perturbação mental.					
13. Uma pessoa com uma perturbação mental é imprevisível.					
14. Uma pessoa com uma perturbação mental pode ter o mesmo sucesso no trabalho que outra pessoa.					
15. Uma pessoa com uma perturbação mental é a única culpada pela sua situação.					
16. As pessoas com uma perturbação mental podem contribuir positivamente para a vida das suas famílias.					
17. Uma pessoa com uma perturbação mental é violenta para com as outras pessoas.					
18. Uma pessoa com uma perturbação mental, se quiser, pode recuperar.					
19. As pessoas com uma perturbação mental são rejeitadas pelos seus amigos.					



QUESTIONÁRIO

II. Esta parte refere-se ao conhecimento que tens sobre alguns problemas de saúde mental.

1. Da lista de problemas de saúde mental que se segue, identifica o **grau de conhecimento** que consideras ter em relação a cada um deles, colocando uma X.

	Não conheço (0)	Conheço pouco (1)	Conheço razoavelmente (2)	Conheço bem (3)	Conheço muito bem (4)
1. Depressão					
2. Perturbação Bipolar					
3. Fobias					
4. Perturbação de Pânico					
5. Perturbação Obsessiva-Compulsiva					
6. Stress pós-traumático					
7. Perturbações de Personalidade					
8. Esquizofrenia					
9. Anorexia					
10. Bulimia					
11. Dependências					
12. Demência de Alzheimer					
13. Espectro do Autismo					
14. Perturbação Disruptivas do Comportamento e de Déficit de Atenção					



QUESTIONÁRIO

1. Assinala com uma **X**, a(s) causa(s) que consideras poderem estar associadas ao aparecimento de problemas de saúde mental. Poderás assinalar uma ou mais causas.

Funcionamento Cerebral	Hereditariedade	Personalidade fraca	Fragilidade psicológica pessoal (ex. baixa auto-estima)	Acontecimentos de vida negativos causadores de stress (ex. reprovação, divórcio dos pais)	Problemas familiares	Consumo drogas/álcool	Preguiça	Não sei

2. Assinala com uma **X**, a possibilidade de uma pessoa com problemas de saúde mental ter uma “vida como a das outras pessoas” (a estudar/trabalhar, constituir família, etc.)

0 Impossível	1	2	3	4 Possível

3. Se tivesses um problema de saúde mental, procurarias ajuda? (Assinala com uma **X**)

Definitivamente não procurararia ajuda	Provavelmente não procurararia ajuda	Não sei	Provavelmente procurararia ajuda	Definitivamente procurararia ajuda



QUESTIONÁRIO

4. Caso tenhas respondido sim à pergunta anterior, que tipo de ajuda procurarias?

☐ Procuraria ajuda dos meus pais

☐ Procuraria ajuda de outra pessoa Quem? _____

☐ Procuraria ajuda de um serviço Qual? _____

☐ Não sei

5. Conheces alguém que sofre/sofreu de um problema de saúde mental?

☐ Sim

☐ Não

☐ Não sei

6. Caso tenhas respondido sim à pergunta anterior

5.1 Qual o problema de saúde mental? _____

5.2 Qual a relação que tens com essa pessoa?

☐ Eu próprio (a)

☐ Familiar 1º grau (mãe, pai, irmão/irmã)

☐ Outro familiar

☐ Amigo(a)

☐ Outra relação _____



QUESTIONÁRIO

7. Se conhecesses alguém próximo (familiar, amigo, colega) com um problema de saúde mental, irias ter com ele para o ajudar?

☐ Sim

☐ Não

☐ Não sei

8. Antes de teres contacto com o projecto “UPA faz a diferença”, já conhecias:

8.1. O Movimento UPA

Sim ☐

Não ☐

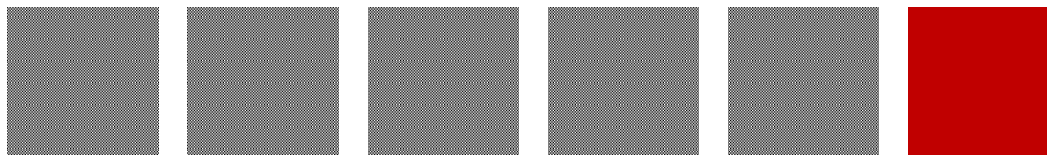
8.2. A ENCONTRAR+SE

Sim ☐

Não ☐

9. De que forma achas que podes contribuir para a promoção da saúde mental (tua e a dos outros)?

RESULTADOS | Acções de sensibilização





ACÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

2 sessões em sala com a duração de **2 horas cada** (intervalo de 1 semana), dinamizadas por **duas psicólogas**.

A 1ª SESSÃO TEM COMO OBJECTIVOS GERAIS:

- (1) Apresentar o projecto UPA FAZ A DIFERENÇA, formadores e participantes
- (2) Definir regras de funcionamento das acções de sensibilização
- (3) Aplicar o questionário "UPA FAZ A DIFERENÇA". Conhecimentos e atitudes face a problemas de saúde mental
- (4) **Explorar a vivência cognitivo-emocional**
- (5) **Discutir o que se entende por problemas de saúde mental**
- (6) **Compreender a fronteira entre saúde e doença/perturbação mental**
- (7) **Identificar as causas e riscos na perturbação mental**



NOVELO DE SENTIMENTOS



ACÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

OBJECTIVOS DA ACTIVIDADE “NOVELO DE SENTIMENTOS”:

1. Apresentação dos alunos
2. Introdução à vivência emocional, através da identificação dos termos utilizados pelos alunos para descrever a sua experiência vivencial
3. Abordagem inicial à expressão emocional, de forma a explorar mais facilmente outros conceitos relativos a problemas de saúde mental
4. Demonstrar a dificuldade em exprimir o que se sente



ACÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

FUNDAMENTAÇÃO DA ACTIVIDADE “NOVELO DE SENTIMENTOS”:

1. Trabalhar a dificuldade comum na expressão das vivências, em termos de expressões de emoções e pensamentos;
2. Trabalhar a tendência em reduzir a experiência emocional em termos dicotómicos partindo dos sentimentos-básicos: alegria/tristeza; bem/mal; contente/chateado.

"Estou
ansioso."

"Sinto-me
tranquila."

"Estou
preocupada."

"Sinto-me
feliz!"

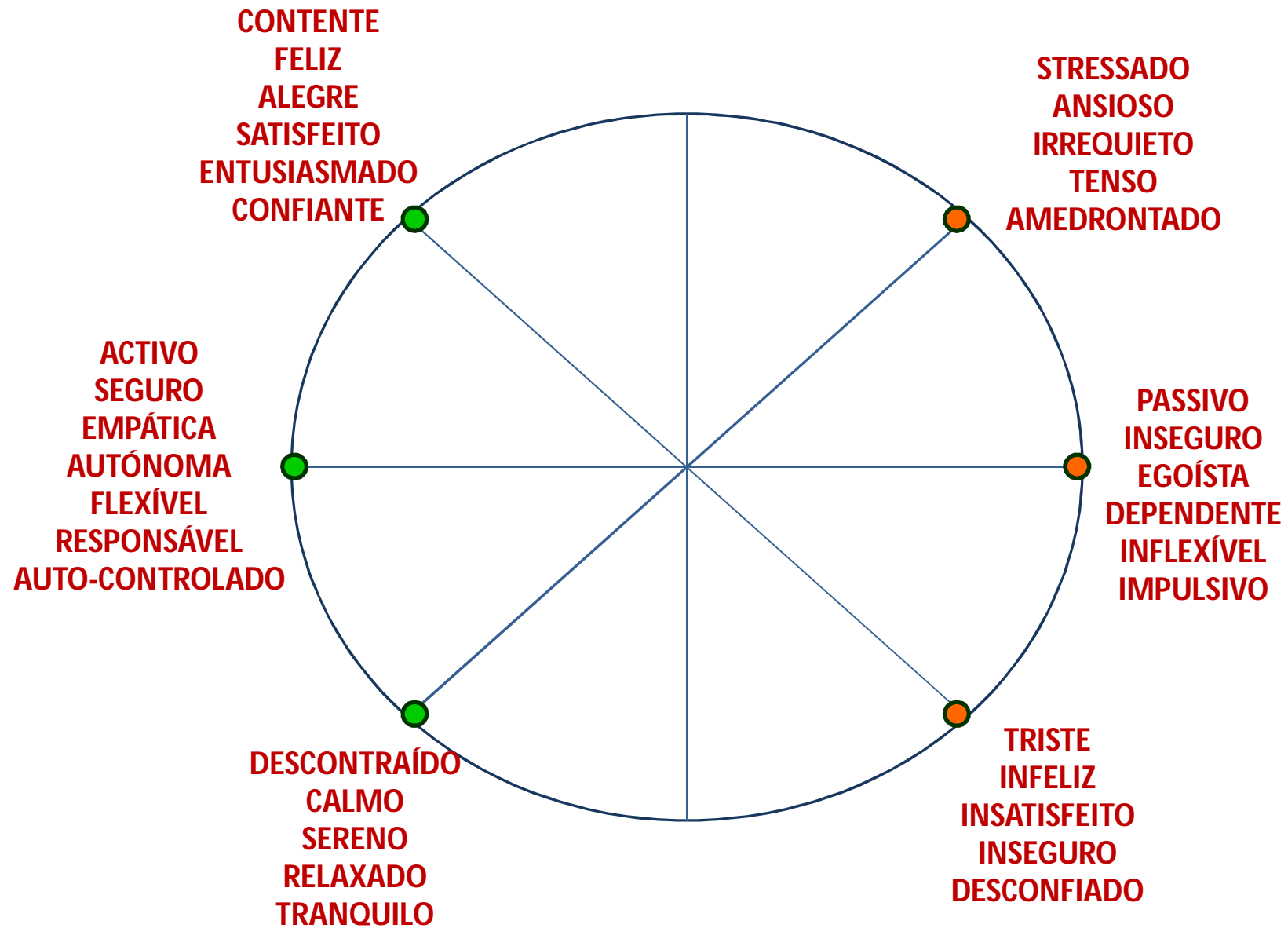


"Estou
relaxada."

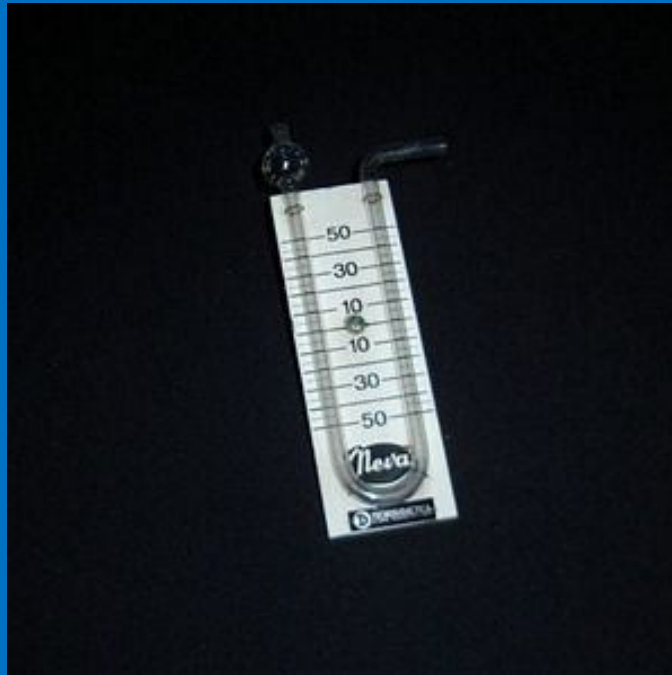
"Estou
triste."

"Estou
motivada."

"Estou bem-
disposto."



BARÓMETRO





ACÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

OBJECTIVOS DA ACTIVIDADE “BARÓMETRO”:

1. Identificar causas e riscos na perturbação mental;
2. Abordar noções sobre tratamento e prognóstico.

FUNDAMENTAÇÃO DA ACTIVIDADE: “BARÓMETRO”

Permite contrariar mitos existentes sobre perturbações mentais, alertar para riscos e informar como obter informação e apoio, com vista à promoção saúde mental.

CONCORDO!

**“AS PERTURBAÇÕES MENTAIS SÃO
INCURÁVEIS E DURAM TODA A VIDA.”**

DISCORDO!



T...
P...
C...



ACÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

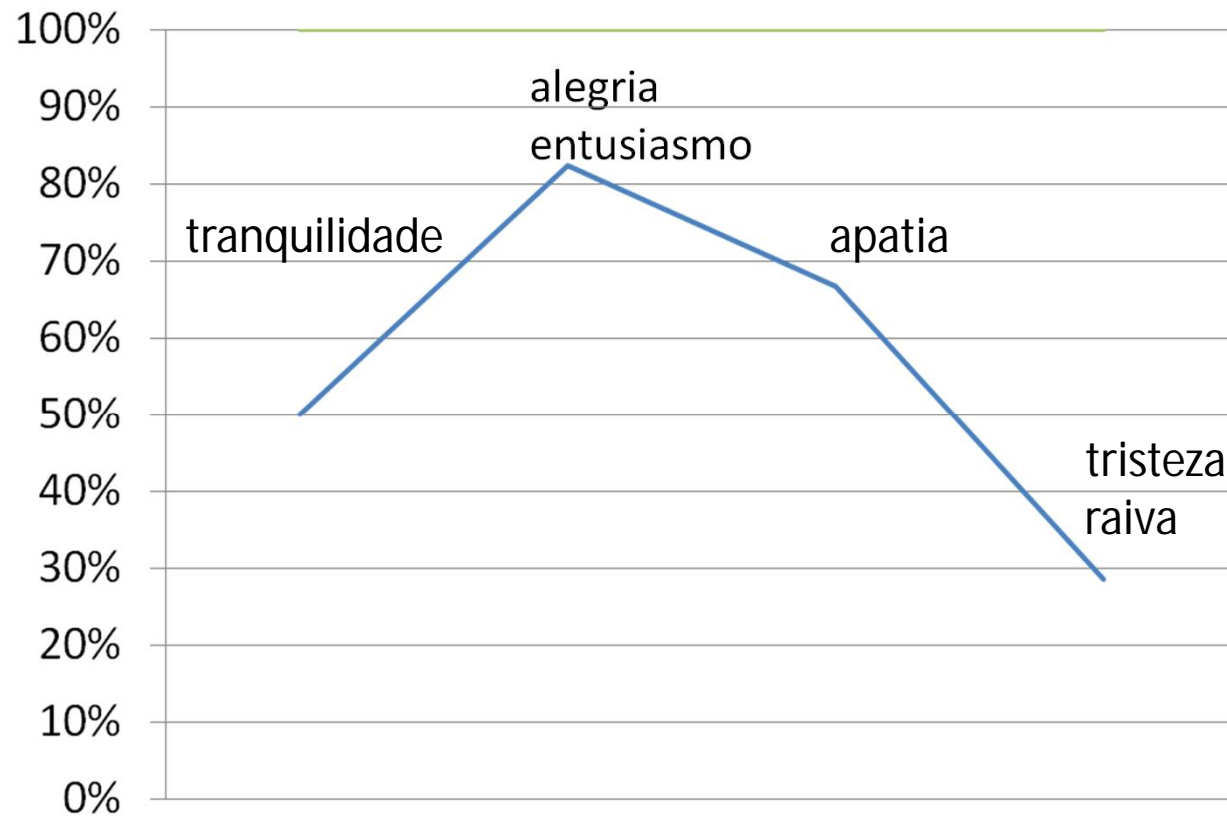
OBJECTIVOS DA ACTIVIDADE “TPC”:

- 1.** Promover a reflexão sobre o conteúdo da sessão, facilitando a compreensão da vivência cognitivo-emocional;
- 2.** Assegurar a continuidade do trabalho realizado na sessão.

FUNDAMENTAÇÃO DA ACTIVIDADE “TPC”:

Permite uma consciencialização da vivência psíquica individual.

T_{arefa} P_{ara} C_{idadão UPA}



Acordei e fui para as aulas, o início do dia não foi nada de especial mas fui passando o dia com os amigos.

Passei a tarde com amigos e amigas, divertimo-nos imenso! Adoro estar com eles, só nos rimos!

Cheguei a casa e não me apetecia fazer nada, foi uma seca, não dava nada na televisão, não tinha vontade de falar com ninguém...

Ao jantar tive alta discussão com os meus pais por uma coisa mesmo pequena e sem importância, irritam-me tanto!!



ACÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

A 2ª SESSÃO, a realizar cerca de 1 semana depois, tem como **objectivos gerais**:

- (1) Explorar o impacto da perturbação mental
- (2) Debater aspectos relacionados com o tratamento e o prognóstico da doença/perturbação mental
- (3) Abordar as intenções comportamentais relativas aos problemas de saúde mental
- (4) Discutir o que se entende por saúde mental
- (5) Sensibilizar para a promoção da saúde mental dos participantes
- (6) Promover comportamentos não estigmatizantes face às doenças/perturbações mentais
- (7) Aplicar o Questionário “UPA FAZ A DIFERENÇA”. Conhecimentos e atitudes face a problemas de saúde mental.

O QUE TRAGO NA MINHA MALA DE CONHECIMENTOS?



**A saúde mental e a perturbação/
doença mental, tal como a saúde
física e a doença física, não são
mais do que um contínuo.**



UMAS VEZES ESTAMOS MAIS PRÓXIMOS DA SAÚDE...

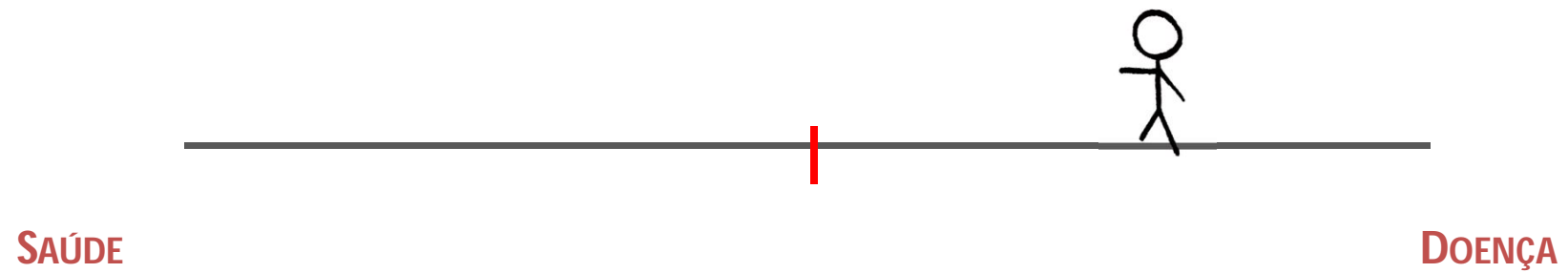


SAÚDE

DOENÇA



... OUTRAS VEZES DA DOENÇA.



**O QUE DIZEM
AS LETRAS...?**





LEVANTA-TE
CONTRA A
DISCRIMINAÇÃO
DAS DOENÇAS
MENTAIS.





ACÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

OBJECTIVO DA ACTIVIDADE “O QUE DIZEM AS LETRAS”:

1. Sensibilizar os alunos para questões centrais acerca da saúde mental através de música (sinais e sintomas; gravidade; duração; impacto; pedido de ajuda; atenção; aceitação; família, comunidade envolvente; prevenção e promoção).

FUNDAMENTAÇÃO DA ACTIVIDADE “O QUE DIZEM AS LETRAS”:

Permite integrar a informação trabalhada ao longo das 2 sessões.

Ouve com atenção...



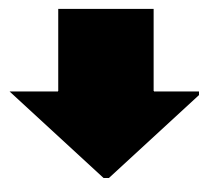


ACÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

CONCLUSÃO

Cidadão UPA

Jovens que, sabendo o que significa ter saúde mental e, possuindo os conhecimentos necessários para a sua promoção, assumem um papel pró-activo na gestão da sua própria saúde mental e do seu bem-estar contribuindo, ainda, para a promoção da saúde mental dos outros.





CIDADÃO UPA
STICKER ART BOOK

CONTRA A DISCRIMINAÇÃO
DAS DOENÇAS MENTAIS

COLA-TE A ESTA CAUSA

FOTOGRAFA E EXPÕE AS
TUAS INTERVENÇÕES. SABE COMO
EM WWW.UPAFAZADIFERENÇA.ENCONTRARSE.PT





[Clica para fazer download>](#)



[Clica para ver as fotos>](#)



[Clica para enviar as tuas fotos>](#)

PROJECTO UPA FAZ A DIFERENÇA

ALGUMAS LINHAS SOBRE O PROJECTO

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Integer consectetur semper gravida. In lacinia nunc eget leo pellentesque mollis laoreet felis accumsan. Nulla consequat libero nec nunc congue at sollicitudin nisi placerat.

Phasellus laoreet dignissim leo, eget hendrerit nisl volutpat ut. Praesent eu eros quis turpis bibendum euismod quis ultricies magna. Donec pretium purus pulvinar ipsum molestie feugiat.

Donec tincidunt aliquam enim, fermentum elementum nisi tincidunt ut. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Curabitur vulputate posuere posuere. Morbi pharetra metus nec diam condimentum placerat. Morbi hendrerit tristique eros, id sodales risus mollis id. Mauris lobortis nunc sollicitudin dui sagittis sodales. Integer vitae metus eget elit tempus dignissim in accumsan lectus.

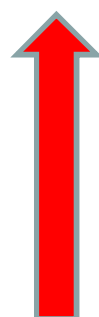
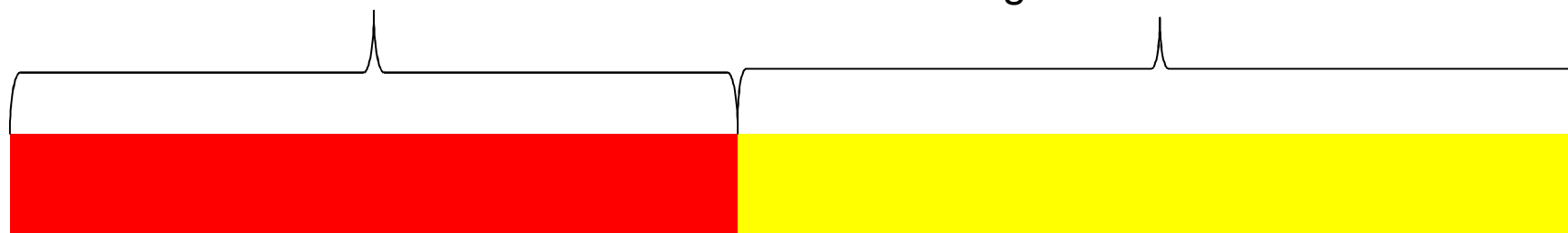
ACÇÕES PILOTO

ESTUDO PILOTO

...500 JOVENS

Set 2009-Jul 2010

Ago 2010 – Jul 2011

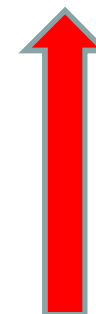
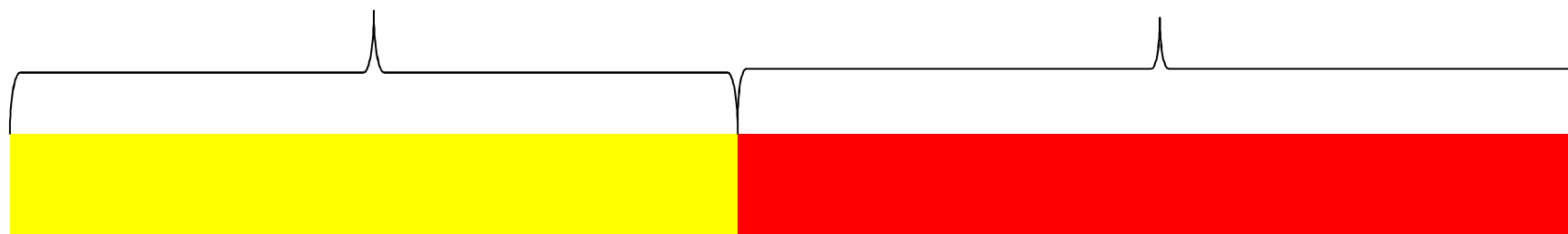


Teste do questionário
Teste das acções de sensibilização


ACÇÕES PILOTO

ESTUDO PILOTO
Set 2009-Jul 2010

Ago 2010 – Jul 2011



**Acções de sensibilização
500 jovens
norte de Portugal**



“O UPA ajudou-me a perceber que eu como pessoa posso fazer a diferença, posso ser útil e uma mais valia para as pessoas que sofram de um problema de saúde mental.”

Aluno do 11º ano – pós-intervenção



Ana Isabel Duarte

Elisa Veiga

Filipa Palha

Joana Batouxas

Lígia Gomes

Natália Costa

Pedro Dias

Sílvia Magalhães

Sofia Moura Faria

Sónia Mesquita

Teresa Mansilha

Vânia Sousa Lima

ENCONTRAR+SE



Obrigada

Luísa Campos / Filipa Palha

mcampos@porto.ucp.pt

upafazadiferenca@gmail.com

encontrarse.pt@gmail.com

ENCONTRAR-SE